

传统中医自我内养

气功护 养五脏六腑

刘光永 著

四川大学出版社

传 统 中 医 自 我 内 养

QIAO YANG SHAN HU

WU ZANG LIU FU

巧 护 五 脏 六 腑

刘光永 著



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
特约编辑:罗丽娅
责任校对:唐一丹
封面设计:李 智
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

巧养善护五脏六腑 / 刘光永著. —成都:四川大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5614-4276-0

I. 巧… II. 刘… III. 中医学—保健—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 041876 号

书名 巧养善护五脏六腑

著 者 刘光永
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4276-0
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 7
字 数 153 千字
版 次 2009 年 5 月第 1 版
印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷
印 数 0 001~2 000 册
定 价 14.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前 言

20 世纪六七十年代，我国掀起了中西医相互学习的高潮。原本投身西医外科的笔者，也因多种原因而涉足中医药领域。这既是个人兴趣爱好的转变，也可以说是顺应历史潮流的必然结果。20 世纪 80 年代，笔者开始专职从事中医传统治疗技术的临床应用和研究，尽管研究期间充满了辛酸苦辣，但总归都是兴之所至，令人愉悦的成长积淀。

在求知的道路上，笔者有幸得到多位名师包括著名的武当派传人唐公辅师父（1878 年—1973 年）、包至清道长（1881 年—1993 年）和本光法师（1906 年—1991 年）等的点拨传授，也曾得到老中医、武术家熊柏松（1894 年—1992 年）老师的引领指导。恩师们的言传身教，让笔者明白《黄帝内经》中所记载的传统治疗技术并未失传，在中华大地上还保留着丰富多彩的祛病强身之道。从他们那里，笔者懂得了许多传统摄养的道理和中医独特的摄养方法，这不仅让笔者着迷和受益，更让笔者认识到如导引、按跷、吐纳、养性和静修等具体摄养方法所具有的医疗价值。尽管他们大多数并不是医生，只是一些和尚、道士或武术家，但他们所体悟的知识和养生之道，却让接受过现代高等医学教育的笔者折服且视为珍宝。这些不吃药、不打针、不做手术的

摄养方法，运用于笔者多年的临床实践，使许多患者重新获得了健康和生命的活力。

一般人一谈到疾病的发生，总喜欢从外界去寻找原因，而很少从自身的角度去反思；一说到疾病的治疗，能想到的也只是吃药、打针或者外科手术，根本没有思考过自己的行为对于获得疾病（尤其是许多慢性病和现代流行病）治疗效果的重要性；一提及锻炼，也只关注四肢躯干的体能锻炼，很少想到精神的修养和内部脏腑的养护，而就某些人士而言，这样一些养护或许更为重要和关键；一提到锻炼的方法，也只局限于跑步、拳术、球类、游泳等容易受到时间和场地限制的一般运动项目，导致人们实际参与的机会受到限制，而缺乏适当、适度的运动正是许多现代疾病发生的重要原因之一。有没有人们能够灵活选择和运用的锻炼形式或方法呢？有关上述这些问题的思考，本书或许能够为读者提供一定的参考和帮助。

人至暮年，对曾扶持自己一路走来的各位师父和前辈，笔者无以为报，早想将这些有益于身心健康的师承传授和自己的心得体会公之于世，但因忙于日常诊疗事务而拖延至今。时至退休，龟缩斗室，专务此书。谨希望能借此书的发行，造福于人，以谢师恩。但舞文弄墨并非笔者强项，故尽管日夜兼程也已逾四年时光，期间增删数次，总难以尽如人意；加之水平有限，错漏之处恐在所难免，还望同道学人不吝赐教。

写作过程中，得到了众多友人亲朋的鼓励和鼎力相助，笔者在此一并表示衷心感谢！若能通过点滴文字为更多人提供健康服务，此生足矣。

刘光永

二〇〇九年二月十六日

目 录

引言 健康人生.....	(1)
--------------	-------

第一篇 修身养性

第一章 导 引.....	(5)
--------------	-------

第一节 手部导引.....	(11)
---------------	--------

一、提压手.....	(14)
------------	--------

二、剥铜手.....	(15)
------------	--------

三、揽拨手.....	(17)
------------	--------

四、展翅手.....	(19)
------------	--------

五、后接手.....	(21)
------------	--------

六、投球手.....	(23)
------------	--------

七、掷镖手.....	(25)
------------	--------

八、升降手.....	(27)
------------	--------

九、对合手.....	(29)
------------	--------

十、双钩手.....	(32)
------------	--------

十一、贴靠手.....	(35)
-------------	--------

十二、开弓手.....	(38)
-------------	--------

十三、击胸手.....	(40)
-------------	--------

十四、钩镰手.....	(43)
-------------	--------

十五、双运手·····	(45)
第二节 足部导引·····	(47)
一、含胸昂头·····	(47)
二、提腿伸踝·····	(49)
三、跷脚提跟·····	(50)
四、抓地跷趾·····	(51)
五、转体蹬踩·····	(52)
六、趾尖后撑·····	(54)
七、体后踩趾·····	(55)
八、分腿前曲·····	(56)
九、腾步侧跃·····	(58)
第三节 复式导引·····	(59)
一、握拳提跟·····	(60)
二、拍胸叫肺·····	(63)
三、双手托天·····	(64)
四、运太极·····	(66)

第二章 按 跷····· (71)

第一节 各个部位的按跷····· (72)

一、头部按跷·····	(72)
二、颈部按跷·····	(74)
三、面部按跷·····	(78)
四、耳部按跷·····	(80)
五、眼部按跷·····	(82)
六、鼻部按跷·····	(84)
七、口腔按跷·····	(86)
八、胸部按跷·····	(89)



九、腹部按跷·····	(92)
十、肛门、女阴按跷·····	(99)
十一、男性按跷·····	(102)
十二、腰骶按跷·····	(105)
十三、下肢按跷·····	(112)
十四、搓擦涌泉·····	(117)
第二节 灌劲催力·····	(118)
一、定式练习·····	(118)
二、对抗练习·····	(119)
第三章 吐 纳·····	(124)
第一节 呼吸行为的作用·····	(129)
一、补吸气·····	(130)
二、补呼气·····	(131)
三、憋气·····	(133)
四、逆式呼吸·····	(137)
五、膈运动·····	(138)
六、腹肌运动·····	(140)
第二节 吐纳发声及其生理学意义·····	(141)
一、类似“哼”(Hēng)的发声·····	(142)
二、类似“呵”(ā)的发音·····	(143)
三、类似“哈”(hā)的发声·····	(144)
四、类似“嘿”(hēi)的发声·····	(145)
五、类似“颇”(pō)的发声·····	(146)
六、类似“哞”(mōu)的发声·····	(148)
七、类似“噫”(yī)的发声·····	(149)
八、类似“咯”(Kǎ)的发声·····	(150)

第四章 养性和静修·····	(152)
一、人生之性·····	(152)
二、育德养性·····	(153)
三、静修的意义·····	(156)
四、静修的方法·····	(161)
五、静修须知·····	(165)
六、正邪镜鉴·····	(166)

第二篇 疾病防治

第五章 呼吸系统疾病·····	(179)
一、慢性气管炎·····	(179)
二、支气管扩张·····	(179)
三、肺气肿·····	(180)
四、肺尘埃沉着症·····	(180)
五、慢性胸膜炎·····	(181)
六、慢性肺脓肿·····	(182)
七、肺心病·····	(182)
第六章 循环系统疾病·····	(184)
一、高血压·····	(184)
二、动脉硬化·····	(184)
三、心肌缺血·····	(185)
四、慢性心功能不全·····	(186)
第七章 消化系统疾病·····	(187)
一、胃下垂·····	(187)

二、慢性胃炎·····	(188)
三、消化性溃疡·····	(188)
四、慢性腹泻·····	(189)
五、慢性肝硬化·····	(189)
六、慢性胆囊炎和慢性胆结石·····	(190)
七、慢性粘连性肠梗阻·····	(191)
八、肛门直肠脱出·····	(191)
九、便秘·····	(192)
十、大便失禁·····	(192)
十一、痔·····	(193)
十二、腹股沟疝·····	(193)
 第八章 泌尿和生殖系统疾病 ·····	 (195)
一、肾下垂·····	(195)
二、慢性肾功能不全·····	(195)
三、前列腺肥大·····	(196)
四、小便失禁·····	(197)
五、尿结石·····	(197)
六、阳痿和早泄·····	(198)
七、子宫脱出·····	(198)
八、女性性冷淡·····	(199)
九、慢性附件炎·····	(199)
 第九章 神经系统疾病 ·····	 (201)
一、短暂性脑缺血·····	(201)
二、大脑萎缩和老年性痴呆·····	(202)
三、小脑萎缩·····	(202)

第十章 运动系统疾病	(204)
一、颈椎病.....	(204)
二、慢性腰痛.....	(205)
三、髌、膝骨性关节炎.....	(205)
四、肌肉松弛和形体瘦弱.....	(206)
五、肥胖症.....	(207)
第十一章 内分泌系统疾病	(208)
一、内分泌功能下降类.....	(208)
二、糖尿病.....	(208)



引言 健康人生

依据对《黄帝内经·灵枢》“五脏皆坚者，无病；五脏皆脆者，不离于病”的基本认识，中医认为，内部脏腑的功能状态决定个体的健康水平。一般的形体锻炼，有助于躯体的骨坚肉强或灵巧柔韧，而对于内部的脏腑却没有明确的益处。传统中医的养生之道，无论导引、按跷、吐纳、养性或静修，都是针对内部脏腑的养护或修炼。这正是传统养生与一般形体锻炼的分水岭。这些传统锻炼方法和技巧，被养生家称为“内养功”，或简称为“内功”。

一般人对疾病病因的认识，往往局限于细菌、病毒或其他一些外在性的致病因素，很少能从自身的角度去认识疾病的发生、发展和结局。事实上，影响健康的因素相当多，包括自然环境、社会环境、家庭环境、婚姻状况、个人嗜好、生活习惯、起居饮食、学历教育、宗教信仰、社会地位、心理状态、工作环境和职业收入等，其中自我因素往往又是最为重要和关键的。自我因素除去少数遗传因素外，绝大部分都是与个人的生活方式和行为方式相关的。在此所指的行为，又不仅仅是身体、语言等行为，还包括思想、情感、性格，以及生活习惯和个人嗜好等许多方面的内容。人的一切有形或无形的活动，都与个人的身心健康有着密切关系。而



疾病的发生，常常又是多种因素共同作用的结果。

在生活条件和卫生状况日渐改善的今天，许多疾病的发生，常由行为不当所致。如吸烟、酗酒、纵欲、贪欲过度、精神紧张、压力过大、饮食失调或运动过少等。对许多人而言，不良心态和不良生活习惯才是导致疾病最为关键的因素，对其健康和生命构成最大威胁的，已经不是传染病、营养不良，而是一些富裕病或心因性疾病。

金钱可以买到药物，但不能买到健康；财富可以换来完美的医疗服务，但不能换回生命。珍爱生命和维护健康应该从点滴小事入手。健康和生命应该被好好地把握在自己的手中。生命最为珍贵，但健康更为重要，只有当健康同生命相伴时，生命才是最可爱的。丧失了健康的生命，将是最大的不幸。失去以后才懂得珍惜，往往为时已晚，因此，健康是万万不能透支的。

在中医理论中，无论是养生还是治疗，都认为一个人能否保持或恢复健康是多种因素共同作用的结果。任何一个脏腑或局部病症的发生，都不是某单一因素所能决定的。也正因为如此，中医特别注重维护人体的完整性。而维护或再恢复人体各种生理功能的方法，又不仅仅只局限于药物或其他一些常规的治疗手段。

《黄帝内经》是一部最为重要的中医经典著作。书中除了讲述一些中医原理和治疗技术外，更有如《上古天真论》、《四气调神论》、《生气通天论》、《金匱真言论》、《灵兰秘典论》、《五味论》和《百病始生》等许多有关修身养性的内容，强调修身养性在保持人体健康和促进疾病康复方面所具有的重要作用。此外，还包括如砭石、毒药、灸炳、微针、熨引、按跷、饮药、导引、行气、移精、祝由、按摩和醪药



等多种治疗技术，其中导引和按跷最为特殊。因为其他许多治疗都得由别人提供，而导引、按跷却是能自我实施的一些身体行为。除修身之外，“心者，君主之官也，神明出焉”也提出对心性的养护，只有身心皆养才可能实现“主明则下安，以此养生则寿”的愿望。又如《华氏中藏经》、《金匱要略》、《千金要方》、《巢氏诸病源候论》、《养性延命录》和《备急千金要方》等众多中医名著中，也都有大量将导引和按跷作为治疗方法的论述。遗憾的是，导引和按跷在现代社会的健康恢复领域，却是踪迹难寻。

古代的医师，大多数都是“人本位医疗”的仁慈之士。人本位医疗，不仅为患者治疗已患疾病，还将能够提高人体健康水平，防止疾病发生或复发的方法，如饮食调节、习惯修正、起居安排、心理安慰、修身养性等技巧告诉患者，让其实践运用，实行的是防治并举的方针。在对已患疾病进行治疗时，不仅致力于解除患者当前的痛苦，更会针对致病之因进行适当的处理，以求长治久安的实现。这正是《丹溪心法》中“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”的医疗原则，也是《黄帝内经》中“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”原则的具体运用。

就中医的治疗方法而言，也不仅仅只局限于药物或医师所提供的一些治疗方法，还包括患者自我实施和运用的一些医疗方法或康复技巧。譬如自身形体的锻炼、心理的调整、良好生活习惯的养成、个人兴趣爱好的修正，以及对自己社会定位和个人价值的正确判断等诸多内容，强调自我作为在机体回归健康过程中的重要作用。《巢氏诸病源候论》中具体讲述了许多有关利用自我身体行为来进行疾病防治的案例。



人体运动不仅能够提高健康水平，如果运用适当，还有一定的治疗作用或康复意义。当然，并不是任何疾病或疾病任何阶段，都可以采用运动的方法来进行治疗。这同药物或其他治疗技术的选取是一样的道理。

《黄帝内经·灵枢》中“五脏皆坚者，无病；五脏皆脆者，不离于病”的论述，表明人体健康的维持或再获得，不只是躯干四肢或筋骨皮肉的强健问题，更重要的是对内部脏腑功能的维护或再恢复。传统养生一般将通过躯干四肢的形体行为来实现疾病防治的方法归于“修身”的范畴，而将通过对个人无形部分，包括静修，改变生活习惯、兴趣爱好、饮食起居，调整心态、性格和心性等内容，则归于“养性”的范畴。修身和养性往往需要同时运用，故而又常常被称为“修身养性”。这样一种养生观，同单纯提倡体能锻炼的强身之道是截然不同的。

第一篇 修身养性

第一章 导 引

导引最早出现在四千多年前的部落氏族社会，约在两千五百年前的春秋战国时代，就有与其相关的文字记录和图形描绘。诸如《黄帝内经》、《巢氏诸病源候论》等中医经典，都有论述导引的医疗作用。

中医认为，人生之气有许多种，其中循行于经络之中的为经气。经气循行于经络之中，如同血液一样，也是环流无端而循行不止的。经络之气的循行，使人体的表里内外和五脏六腑构成一个紧密相连的统一体，并不断获得经气的濡养和灌注。这正是《黄帝内经·灵枢》中所说的“其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理”的经络原理。

经气循行于经络之中，与血是相互依存的。中医认为“气为血帅”，“血为气母”。许多临床病症，都是由气滞或血瘀所致，其治疗原则为行气止痛或活血化瘀。正如《抱朴子》所说：“夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛病之玄术矣。”《云笈七签》中“导引之法……与调气相顺，令血脉通，百

病除”的论述，说明导引不仅具有保健作用，还具有一定的医疗功效。

那么，什么又是导引呢？《抱朴子》中“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也”的描述使我们可以粗略地了解到，导引是各式各样的躯干四肢运动和一些呼吸锻炼。

粗看起来，导引同体操、武术或其他一些体育项目似乎并没有什么区别，无非都是一些躯干四肢的运动。但导引是利用有目的的人体运动，适当刺激特定的经络或孔穴，疏导或促进相应经气的循行畅通，通过经络“内溉脏腑，外濡腠理”的途径，获得内养五脏六腑的效果的。而体操、武术，以及其他体育运动所注重的则是形体锻炼，均以强筋壮骨或增加人体的灵巧性为主要目的。所以，尽管它们都是人体运动，但导引和这些运动之间不仅存在着运动方式或运动技巧方面的差异，而且所追求的目标也不一样。

导引的运动特点是借助身体的某一种运动形式，对特定的经络或孔穴造成或紧张或松弛的交替转换。动作的关键是张和弛的不断变换。如果只对某一经络或孔穴施予如挤、压、绷、夹等某单一刺激时，不仅不能促进经气的循行流通，还可能导致气滞血瘀的发生。在日常生活中，我们也有类似的体验，当某一种姿势保持过久，如蹲、坐过久，则有可能出现肢体麻木。究其根源就在于人体停止不动则阻碍气血的循行畅通。故依据经络理论，祖先们创造出了一张一弛的人体运动形式，并以此刺激特定的经络或孔穴，来获得内调脏腑的摄养方法——导引。

人体全身除了有 361 个穴名，左右两侧共有 670 个孔穴之外，还有许多的经外奇穴。尽管孔穴数量众多，但并不是

